

Hauptklassenläufer/innen---Altersklassenläufer/innen

Leistungsklasse 17:00/ bis ca 37:00 --- u.a. Senioren-Meisterschaften

Wettkampfsrie von 4-6 „Focus“-Wettkämpfen innerhalb 8 Wochen

Termine am

1. Juni: Langstrecke (10000m) »15./16.6.: Nordd./Südd. ...Msch. Senioren (1500/5000m)
» 22./23.6.: Landesmeisterschaften (1500/5000m) » 20./21.7.: Nd/Südd ... Mä/Frauen
Hauptklassen (5000m/1500m)

Ausgehend davon, dass Du am 1.6. die 10000m gelaufen bist und spätestens am 21. Juli einen Deiner Saisonhöhepunkte hast, solltest Du in den Zwischenwochen trainingsmäßig klug dosiert und „Ziel führend“ vorgehen, je nach anstehender Wettkampfstrecke.

Es ist kontra-produktiv, innerhalb dieser sehr belastenden 8 Wochen mit bis zu 6 Wettkämpfen, a) das km-Pensum wieder zu erhöhen oder b) zusätzlich zu den Wettkämpfen verschärfte und ausgedehntere Tempoläufe (egal welcher Methode) zu absolvieren. **Die Wettkämpfe sind das beste Training!**

Beispiel hier am Tempo eines 16:45 bis 17:15-Läufers

1.6. bis 15.6.

1. Woche --- ca 60 km

Mo 8-10km/5-5:15/km

Di Ruhe

Mi 10-12 km leichtes FS (m. 6-10x 150-200m Steigerungen/ nicht > 95% Intensität!)

Do 10-12 km zügiger DL (4:50-5:05)

Fr Ruhe

Sa 20 km (ca.) „Pyramidentraining“ (siehe unbedingt dort!)

So 15-18 km DL 5:30-5:45

--- Sa und So-Training könnte „getauscht“ werden, sofern Du das DL-Tempo dann auch einhältst! ---

2. Woche --- ca 30 km plus 1-2 Wettkämpfe

Mo 6-8 km/5:30-5:45

Di Ruhetag

Mi 8-10 km FS (m. 3-5x 150-200m, wie oben)

Do 6-8 km/ wie Montag

Frei falls WK am Sa oder an beiden Tagen: Donnerstag RUHE » heute: 4-5 km ganz ruhig/vorher nach 2km ET: 3x 150m steigern

falls WK nur am Sonntag: heute RUHE

Sa WK oder, falls WK am Sonntag: heute: 4-5km mit 2km ET und 3x 150m steigern

So WK

Bis 22.Juni

Innerhalb von 4 Wochen bist Du nun bereits mit Wettkampf 3 oder sogar deren 4 konfrontiert!

Jetzt gilt es, die **physische wie auch psychische Frische zu stabilisieren** oder zurück zu gewinnen.

Du bist für Deine **Landesmeisterschaften** gemeldet und läufst, je nach Qualifikation, die 5000m oder die 1500m. Oder war der Zeitplan so günstig, dass Du beide Strecken in Angriff nehmen willst. So oder so ... ein hartes Stück Arbeit!

Dein Wochenplan: bitte auf der folgenden Seite weiter lesen ...

(Meisterschafts-) Woche

35-40 km plus 1-2 Wettkämpfe

Mo 6-8 km/5:30-5:45

Di 3km ET >>>> 1x 200m voll (100%)/ 5´P » 1x 500m in 1:30/ 8´P » 1x 200m/90% >>>> 5kmAT/50%
Hiermit schüttelst Du Dir die Rest-Müdigkeit der letzten Wettkampfwoche „aus den Knochen“

Mi 10-12km/ 5-5:15

Do RUHE

Frei falls WK am Sa oder an beiden Tagen: Donnerstag RUHE » heute: 4-6 km ganz ruhig!
falls WK nur am Sonntag: heute RUHE

Sa WK oder, falls WK am Sonntag: heute: 4-5km mit 2km ET und 3x 150m steigern/P: 3´

So WK

Bis 20./21. Juli

80 km --- 72 km --- 70 km --- 35 + WKe

	Montag	Di	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	8-10 km 5-5:15	Ruhe	Pyramide 13km ET/AT 3-5 <i>siehe dort</i>	8-10 km 5:30-5:45	10-12 km FS * s. unten *	8-10 km 5-5:15	16-20 km *5:15/4:30/5:15*
Woche 2	6-8 km 5-5:15	Ruhe	°5x 1000m Tempo-L° ET/AT 3-5 ruhig	8-10 km 5:30-5:45	10-12 km FS ** s. unten *	6-8 km 5-5:15	16-20 km *5:15/4:30/5:15*
Woche 3	8-10 km 5-5:15	Ruhe	8-10 km FS 4x 2´ steigernd/P:4´	Ruhe	10-14 km 4:50-5:05	14-17 km 5:20-5:35	14-17 km 4:50-5:05
Woche 4	10-12 km 5-5:15	6-8 km 5:30-5:40	8-10 km FS 5x 1´ steigernd/P:4´	Ruhe	5-7 km 5:30-40	WK	WK
Wettkampfwoche 30-38 km plus 1-2 Wettkämpfe					<i>leichtes Wechseltempo</i>		

Anmerkungen zu >>>>

- ° = Tempo-Training 10000m-Läufer: 3x 1000m in 3:15/km/P: 5´
- ° = 5000m-Läufer: 6x 500m in 3:10/km/P: 5´
- * = 8-12x 100-200m in 95% (sub-max) P: 2-3´ in ca 5:45, übrige km ca 5:15
- * = 8-10 km im Mittelteil des DL in ca 75% Intensität (Sonntag)
- ** = 4-6x 300m FS/90%/P: 3-4´

Dein Wettkampfplan sieht ausschließlich die Teilnahme an den Landesmeisterschaften und den Norddeutschen/Süddeutschen ... Meisterschaften vor.

Aufgrund der Terminierung - 22./23.6. und 20./21.7. - lägen 4 Wochen dazwischen. Ich gehe mit diesem „virtuellen“ Trainingsplan einmal davon aus, dass Du am

- **22./23.6. beide Strecken, also die 1500m und die 5000m laufen wirst**
Die „Quali“ besitzt Du: 16:30 bzw 4:18 oder 23:00 bzw 5:20(Damen)
- **20./21.7. für die 5000m oder die 1500m gemeldet bist**
„Quali“: 15:45/4:05 bzw 19:00/5:00
- **und Du am 6. Juli einen weiteren Wettkampf zwecks „Standortbestimmung“ bestreiten wirst**

Dein Saisonverlauf hatte bis zum o.g. Zeitpunkt den Schwerpunkt in Richtung Training, Wettkämpfe hast Du bisher nur vereinzelt und dies in vorwiegend „Überdistanzen“ absolviert.

Plane also wegen der jetzt anstehenden 1500/5000m entsprechend und „Ziel genau“ mit eingestreuten harten Tempoeinheiten ...

! Läufer unter 16:40!

1. Woche --- ca 90 km

Mo 10-12km/4:50-5:05/km

Di 12-15 km/5:30-5:45

Mi 20 km (ca) „Pyramidenläufe“ (ca. 13km Belastung ---siehe unbedingt dort!)

Do 10-12 km DL (5:00-5:15)

Fr Ruhe

Sa 20 km/4:50-5:05

So 10-14 km DL 5:30-5:45

2. Woche --- ca 65 km plus Wettkampf

Ich rate zu 1500m, besser aber (falls angeboten) zu 3000m (hilfsweise in einem 5000m-Lauf nach 3000m in der geplanten Zeit „abbrechen“)

Mo 16-18km/4:50-5:05/km

Di 10-12 km/5:30-5:45

Mi 15-18 km (insgesamt) 4-5kmET/5:00/km » 6x 500m in 1:38 -1:41/Pausen: 6-8´ T/Gehen im Wechsel » 7-10 km, anfangs ca 5:30 bis 5-5:15 nach spürbar eintretender Lockerheit

Do 8-10 km DL (5:30-5:45)

Fr Ruhe

Sa Test-Wettkampf (1500 oder 3000m)

So 10-14 km DL 5:30-5:45

Sollte der WK am Sonntag statt finden: Samstag: 6-8 km /5:40 im Wechsel mit 5:00/ 3-5 kurze Antritte max. 50m/ imMittelteil

3. Woche --- ca 80 km

Mo 10-12km/4:50-5:05/km

Di 12-15 km/5:30-5:45

Mi 14-16 km (insgesamt) 4-5kmET/5:00/km » **3x 1000m in 3:15-3:22/Pausen: ab 8´ T/Gehen**
im Wechsel » 7-10 km, anfangs ca 5:30 bis 5-5:15 nach spürbar eintretender Lockerheit

Do 10-12 km DL (5:00-5:15)

Fr Ruhe

Sa 20 km/4:50-5:05

So 10-14 km DL 5:30-5:45

Tempoangaben für Läufer mit
„Quali“ 15:45/4:05

Mittwoch: 3x 1000m in ca 3:05-3:08 » bewusst etwas unter Renntempo --- daher die lange Pause von 8 min+ unbedingt einhalten!

Alternativ: 5x 200m in 32:00sec » wieder etwas unter Renntempo/1500m P: ebenfalls 8´!
Diese Variante anwenden, wenn Du am 21. Juli die 1500m läufst!

4. Woche --- ca 55 km

16:40-Läufer

Mo 12-14km/4:50-5:05/km

Di 10-12 km/5:30-5:45

Mi 12-14 km (insgesamt) *A* 4-5kmET/5:00/km » **4x 500m in 1:38 -1:41/Pausen: 6-8´ T/G iW**
» 4-5 km, anfangs ca 5:30 bis 5-5:15 nach spürbar eintretender Lockerheit
oder »» *B* 1500m am WK-Tag? » 5x 200m in 34 sec P.: 8´ GehenTrab/wie oben

Do 8-10 km DL (5:30-5:45)

Fr Ruhe

Sa **Wettkampf** (1500 oder 5000m)

So 10-14 km DL 5:30-5:45

Sollte der WK am Sonntag statt finden: Samstag: **6-8 km /5:40 im Wechsel mit 5:00/ 3-5 kurze Antritte**
max. 50m/ imMittelteil

4. Woche - 65 km **15:30-15:45 Läufer

 »»» DL-Ø 1. bis 3. Woche sowie Zeiten f Tempoläufe bitte anpassen!

Mo 18-20km/4:35-4:50/km

Di 12-14 km/5:10-5:25

Mi 12-14 km (insgesamt) *A* 4-5kmET/5:00/km » **4x 500m in 1:32 -1:34/Pausen: 6-8´ T/G**
» 4-5 km, sehr ruhig! » ca 5:00 nach spürbar eintretender Lockerheit
oder »» *B* 1500m am WK-Tag? » 5x 200m in 32 sec P.: 8´ GehenTrab/wie oben

Do 8-10 km DL (5:30-5:45)

Fr Ruhe

Sa **Wettkampf** (1500 oder 5000m)

So 12-16 km DL 5:10-5:25

Sollte der WK am Sonntag statt finden: Samstag: **6-8 km /5:40 im Wechsel mit 5:00/ 3-5 kurze Antritte**
max. 50m/ imMittelteil

